

2023年04月

献立表

未満児は、果物が変わる日があり、魚は白身魚、骨なしのお肉を提供します。

日	曜	昼食献立名	おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			未満時 朝・昼食 追加
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	土	♪入園式♪ パン 五目うどん わかめとツナの酢の物 果物（オレンジ）	牛乳 クレープ 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	パン 干しうどん 砂糖 クレープ	牛乳 鶏もも肉 ツナ缶 かまぼこ 油揚げ カットわかめ 卵	バナナ オレンジ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ 干ししいたけ	牛乳
3	月	ご飯 マーボ豆腐 ナムル じゃがいものかき揚げ 果物（いちご）	牛乳 キャラットドーナツ 温野菜（セロリー） 果物（バナナ）	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 片栗粉 油 ごま油	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 みそ 卵 ハム しらす干し	バナナ たまねぎ にら いちご にんじん きゅうり にんじんジュース もやし セロリー ねぎ 干ししいたけ にんにく しょうが	牛乳
4	火	ハヤシライス ヨーグルトサラダ スナッペンとう 果物（オレンジ）	牛乳 デザートムース（いちご） 温野菜（ごぼう） パン いりこ	米 パン じゃがいも マヨネーズ 油	牛乳 牛肉 ヨーグルト（無糖） いりこ	ミニトマト たまねぎ オレンジ キャベツ きゅうり にんじん いちご ごぼう コーン マッシュルーム しめじ ビーマン スナッペンとう	牛乳
5	水	ご飯 鮭の西京焼き 五目きんぴら 納豆 みそ汁 果物（オレンジ）	牛乳 抹茶蒸パン 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米 ホットケーキ粉 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 すりごま ごま油	牛乳 さけ 木綿豆腐 豆腐 納豆 みそ 牛肉 生わかめ あおのり	バナナ オレンジ にんじん れんこん ごぼう たまねぎ えのきだけ いんげん ねぎ しょうが	牛乳
6	木	パン 汁ピーフン 切り干し大根のごま酢和え 果物（いちご）	牛乳 じゃこ小松菜のご飯 温野菜（セロリー） かんぱん	米 パン かんぱん ピーフン 油 ごま 砂糖 すりごま ごま油 かんぱん	牛乳 豚肉 しらす干し 油揚げ	キャベツ きゅうり たまねぎ いちご にんじん 切り干しだいこん こまつな セロリー ねぎ 干ししいたけ	牛乳
7	金	ご飯 鶏肉と大豆の五色揚げ煮 アスパラガス みそ汁 果物（オレンジ）	牛乳 マカロニきなこ 温野菜（きゅうり） 果物（バナナ） いりこ	米 さつまいも マカロニ 油 砂糖 片栗粉	牛乳 鶏もも肉 木綿豆腐 だいず水煮 みそ きな粉 油揚げ いりこ	バナナ オレンジ だいこん たまねぎ にんじん きゅうり えのきだけ グリーンアスパラガス いんげん ねぎ しょうが	牛乳
8	土	パン 焼きそば わかめスープ 果物（オレンジ）	牛乳 いりこ菜飯 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	ゆで中華めん パン 米 油	牛乳 豚肉 木綿豆腐 卵 生わかめ ベーコン かまぼこ かつお節 あおのり	バナナ たまねぎ オレンジ キャベツ にんじん もやし ねぎ	牛乳
10	月	ご飯 豚汁 ししゃも 春キャベツのたまごとし 果物（オレンジ）	牛乳 ツナパン 温野菜（セロリー） 果物（バナナ）	米 ホットケーキ粉 じゃがいも 糸こんにゃく マヨネーズ	牛乳 ししゃも 卵 木綿豆腐 豚肉 ツナ缶 ベーコン みそ 油揚げ たい	バナナ キャベツ オレンジ たまねぎ にんじん だいこん セロリー ごぼう ねぎ ハセリ	牛乳
11	火	三色どんぶり じゃがじゃこ スナッペンとう 魚そうめん汁 果物（いちご）	牛乳 グレープ寒天 温野菜（ごぼう） いりこ	米 じゃがいも パン グラニュー糖 油 砂糖 かんてん パン	牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐 錦糸卵 わかめ しらす干し いりこ のり あおのり	ぶどうジュース ほうれんそう いちご スナッペンとう ごぼう えのきだけ にんじん ねぎ しょうが	牛乳
12	水	ご飯 魚の煮つけ ほうれん草の納豆和え 五目みそ汁（かぼちゃ・ごぼう） 果物（オレンジ）	牛乳 ピザトースト 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米 食パン 砂糖	牛乳 たい 木綿豆腐 ビザ用チーズ 挽きわり納豆 みそ ベーコン しらす干し 油揚げ	バナナ たまねぎ ほうれんそう オレンジ かぼちゅ にんじん きゅうり トマト ビーマン ごぼう ねぎ しょうが	牛乳
13	木	パン うどんの八宝菜 がんもどきと野菜の煮物 果物（いちご）	牛乳 牛じゃこライス 温野菜（きゅうり） かんぱん	米 パン かんぱん 干しうどん じゃがいも 砂糖 片栗粉 ごま 油 かんぱん	牛乳 がんもどき 豚肉 えび 牛肉 しらす干し	はくさい たまねぎ いちご にんじん きゅうり だけのこと（ゆで） えだまめ（冷凍） いんげん 根深ねぎ ねぎ 干ししいたけ しょうが	牛乳
14	金	ご飯 鶏肉の照り焼き キャベツの中華和え みそ汁 果物（オレンジ）	牛乳 芋まんじゅう 温野菜（セロリー） 果物（バナナ） いりこ	米 さつまいも ホットケーキ粉 砂糖 ごま ごま油	牛乳 鶏もも肉 木綿豆腐 みそ 生クリーム しらす干し いりこ カットわかめ 油揚げ	バナナ オレンジ キャベツ だいこん たまねぎ きゅうり えのきだけ セロリー にんじん ねぎ しょうが	牛乳
15	土	ご飯 すいとん 青菜ときのこのソテー 果物（オレンジ）	牛乳 抹茶ミルクもち 温野菜（きゅうり） 果物（バナナ）	米 じゃがいも 小麦粉 糸こんにゃく くす粉 黒砂糖 砂糖	牛乳 鶏もも肉 スキムミルク ベーコン かまぼこ きな粉	バナナ オレンジ ほうれんそう はくさい にんじん しめじ えのきだけ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	牛乳

日	曜	昼食献立名	おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			未満時 朝・昼食 追加
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	月	ご飯 鯛汁 豚肉の柳川風煮物 スナッペンとう 果物（オレンジ）	牛乳 バナナケーキ 温野菜（にんじん） いりこ	米 小麦粉 グラニュー糖 バター 砂糖 油	牛乳 卵 だい 木綿豆腐 豚肉 みそ スキムミルク こんぶ（だし用） 鶏レバー いりこ	オレンジ にんじん スナッペンとう はくさい たまねぎ バナナ ほうれんそう だいこん えのきだけ ごぼう ねぎ	牛乳 鶏レバー
18	火	カレーライス コールスローサラダ アスパラガス 果物（パイナップル）	牛乳 ヨーグルト和え アスパラガス パン	米 じゃがいも パン マヨネーズ 油 砂糖	牛乳 ヨーグルト（無糖） 牛肉 ハム いりこ	パイナップル たまねぎ もも・みかんレトルト バナナ キャベツ きゅうり にんじん ハイン缶 ごぼう コーン グリーンアスパラガス えだまめ（冷凍） レモン	牛乳
19	水	ご飯 さわらの五目とろみ煮 粉ふきいも（青のり） 納豆 みそ汁 果物（オレンジ）	牛乳 いちごジャムサンド 温野菜（セロリー） 果物（バナナ）	米 食パン じゃがいも 片栗粉 いちごジャム 油 砂糖	牛乳 さわら 木綿豆腐 みそ 油揚げ あおのり 納豆	たまねぎ バナナ オレンジ にんじん コーン キャベツ えのきだけ ヒーマン セロリー ねぎ しょうが	牛乳
20	木	パン 春野菜のスバゲティ ひじきのミルキーサラダ 温野菜（ごぼう） 果物（パイナップル）	牛乳 なめだけご飯 温野菜（きゅうり） かんぱん	米 スバゲティ パン じゃがいも マヨネーズ バター 小麦粉 油	牛乳 ツナ缶 ベーコン ハム スキムミルク ひじき	パイナップル ほうれんそう キャベツ なめだけ にんじん たまねぎ しめじ きゅうり コーン ごぼう いんげん グリーンアスパラガス オレンジ	牛乳
21	金	ご飯 キャベツと豚肉のみそ炒め さつまいものレモン煮 チンゲン菜と卵のスープ 果物（オレンジ）	牛乳 ココロ揚げ 果物（バナナ） 温野菜（にんじん） いりこ	米 さつまいも 砂糖 油 はるさめ 片栗粉	牛乳 豚肉 卵 高野豆腐 ベーコン 赤みそ きな粉 いりこ	キャベツ バナナ オレンジ チンゲンサイ にんじん 赤ヒーマン たまねぎ 根深ねぎ にんにく しょうが レモン	牛乳
22	土	親子丼 磯辺和え 果物（オレンジ）	牛乳 ホットケーキ 温野菜（セロリー） 果物（バナナ）	米 ホットケーキ粉 砂糖	牛乳 卵 鶏もも肉 かまぼこ 味のり	たまねぎ バナナ ほうれんそう オレンジ にんじん コーン セロリー みつば キャベツ	牛乳
24	月	わかめご飯 春野菜のポトフ 洋風白和え 温野菜（ごぼう） 果物（パイナップル）	牛乳 豆腐入りメロンパン 温野菜（きゅうり） 果物（オレンジ）	米 ホットケーキ粉 じゃがいも 砂糖 グラニュー糖 すりごま	牛乳 木綿豆腐 牛肉 カッテージチーズ ウィンナー バター 豆腐 鶏レバー	パイナップル ほうれんそう オレンジ たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ ごぼう グリーンアスパラガス	牛乳 鶏レバー
25	火	♪お誕生会♪ たけのご飯 たいのフライ 春雨の酢の物 もずく汁 果物（オレンジ）	牛乳 手作りプリン 温野菜（ごぼう） パン いりこ	米 パン はるさめ 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま油	牛乳 だい 卵 もずく 木綿豆腐 鶏もも肉 ハム 油揚げ いりこ	オレンジ キャベツ たけのこと（ゆで） にんじん きゅうり いちご ごぼう えのきだけ きぬさや ねぎ	牛乳
26	水	ご飯 豆腐ハンバーグ 切り干し大根のサラダ みそ汁 果物（オレンジ）	牛乳 ココア蒸しパン 温野菜（セロリー） 果物（バナナ）	米 ホットケーキ粉 じゃがいも グラニュー糖 パン粉 砂糖 麩	牛乳 木綿豆腐 鶏ひき肉 卵 ツナ缶 生わかめ みそ	バナナ オレンジ たまねぎ きゅうり にんじん コーン セロリー えのきだけ 切り干しだいこん ビーマン ねぎ	飲むヨーグルト
27	木	パン 焼き豚入り野菜たっぷりラーメン 鶏レバーの煮物 温野菜（にんじん） 果物（パイナップル）	牛乳 なっとく丼 温野菜（きゅうり） かんぱん	米 パン ゆで中華めん 砂糖 ごま油 油 かんぱん	牛乳 鶏レバー 挽きわり納豆 牛ひき肉 焼き豚 スキムミルク	パイナップル オレンジ キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし きゅうり えだまめ（冷凍） コーン いんげん ねぎ	牛乳
28	金	ご飯 鶏肉の唐揚げ ポトフサラダ みそ汁 果物（オレンジ）	牛乳 ゆで中華天 温野菜（にんじん） パン いりこ	米 じゃがいも パン マヨネーズ グラニュー糖 油 片栗粉 小麦粉	牛乳 鶏もも肉 木綿豆腐 みそ チーズ ハム いりこ 油揚げ かんてん	りんごジュース オレンジ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ しょうが	牛乳
				エネルギー	536kcal	鉄	2.3mg
				たんぱく質	21.1g	カルシウム	231mg
				脂質	15.3g	ビタミンC	36mg
				塩分	1.7g	食物繊維	4g

※保育所では、国産のいりこ、昆布、かつお節で味噌汁や汁物のだしをとっています。

※都合により献立が一部変更になることがあります。